



Letter to the Editor

Salud mental: los niños alfa ante un mundo digital**Mental health: alpha children in a digital world**

Sr. Editor:

Hoy nos encontramos en un mundo digital y globalizado, gracias al desarrollo de la tecnología de la información y la comunicación, que nos permite estar conectados en tiempo real a casi todos los acontecimientos que ocurren en nuestro entorno, los cuales tendrán una incidencia directa o indirecta sobre nuestros pensamientos y sentimientos. En este contexto, el cuidado de la salud mental, sobre todo de los niños, resulta fundamental, porque sin un estado de bienestar y equilibrio emocional, psicológico y social, no podrán desenvolverse adecuadamente en el hogar, la escuela y la comunidad.

A los niños de la generación alfa, que nacieron a partir del año 2010, hijos de los *millennial*, nativos de la época de los dispositivos electrónicos y aplicaciones cada vez más inteligentes y que forman parte de su estilo de vida, experiencias y actitudes personales; les ha sobrevenido una crisis sanitaria mundial, debido a la COVID-19, obligándolos a un periodo de encierro y aislamiento social, que les impide salir de casa y disfrutar de las amistades, es decir, desarrollar la plena socialización que es imprescindible para su crecimiento personal¹.

Sin embargo, desde los jóvenes de la generación «greta», ya estaba abonado el terreno de la responsabilidad social y ecológica. En este contexto, la generación alfa está creciendo bajo la filosofía de que nadie es muy pequeño para hacer una diferencia. A pesar de ser víctimas del confinamiento obligatorio dispuesto por los estados, vienen demostrando respeto y contribuyen a la paz familiar, el amor y el cuidado a los mayores, que resultan oportunidades únicas para su realización².

Por otro lado, los niños alfa debido al uso de los medios tecnológicos, vienen desarrollando nuevas habilidades, por ejemplo, mediante videojuegos que se relacionan con la mejora de las capacidades cognitivas y destrezas visuales. También se advierte un aumento de la especialización en el cerebro de los niños, que les permite la resolución de problemas y realizar tareas específicas³.

Sin embargo, el uso diario y excesivo de los dispositivos electrónicos incrementa diversos riesgos que ya vienen afectando la salud física y mental, como: contracturas cervicales, calambres en los brazos y las manos, irritación ocular, insomnio, falta de atención e hiperactividad, obesidad y conductas agresivas (si hay exposición a contenidos violentos y agresivos); así como la adicción infantil y la radiación. También los niños alfa, están expuestos a vivir experiencias que perjudican sus relaciones interpersonales y cambios en los estados de

ánimo, como: soledad, inseguridad, ansiedad, timidez, *cyberbullying*, *hacking*, *sexting* y *phishing*; asimismo, la desconexión con las personas próximas llamado el *phubbing*. Finalmente, la dependencia, que es el miedo a no tener un dispositivo móvil en la mano y estar alerta a los likes de las redes sociales y a la necesidad de estar conectados, lo que se llama: la *nomofobia*⁴.

En tal sentido, los padres deben adaptarse, entender y buscar mejores formas de acercarse a los niños alfa, cuidando siempre la relación con sus hijos, cultivando las actividades de comunicación presencial y recreativas fuera de su entorno habitual, no utilizando la tecnología como un pacificador emocional, fijando límites, animándolos a tomar tiempo de recreo, siendo un buen ejemplo para los hijos, limitando el uso de medios digitales de los miembros más jóvenes de la familia, creando zonas libre de tecnología, entre otros.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Financiación

No existen fuentes de financiación públicas ni privadas.

Bibliografía

- Martinez-Roda M, Ruiz-Romero M, Torres-Ruiz M, et al. Evaluación de la experiencia de niños y padres en un servicio de Pediatría. *J Healthc Qual Res.* 2021;36(4):217–24. <https://doi.org/10.1016/j.jhqr.2021.02.005> consultado 2 Ago 2021.
- Zhang Y, Ding Q, Wang Z. Por qué el *phubbing* de los padres está en riesgo de adicción a los teléfonos móviles en los adolescentes: un modelo de mediación en serie. *Children and Youth Services Review.* 2021;121:105873. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105873> consultado 4 Ago 2021.
- Ávila-Tómas J, Mayer-Pujadas M, Quesada-Varela V. La inteligencia artificial y sus aplicaciones en medicina I: introducción antecedentes a la IA y robótica. *Aten Primaria.* 2020;52(10):778–84. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.04.013> consultado 5 Ago 2021.
- Niu G, Yao L, Wu L, et al. El *phubbing* de los padres y el uso problemático del teléfono móvil por parte de los adolescentes: el papel de la relación y el autocontrol entre padres e hijos. *Computers in Human Behavior.* 2020;109:106362. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106362> consultado 6 Ago 2021.

Mónica Regalado Chamorro* y Aldo Medina Gamero
 Departamento de Humanidades, Universidad Privada del Norte, Lima, Perú
 *Autor para correspondencia.
 Correo electrónico: regaladomonica26@gmail.com (Mónica Regalado Chamorro)